

**PENGARUH PENERAPAN METODE 20-20-20  
TERHADAP KEJADIAN *DIGITAL VISION SYNDROME*  
PADA MAHASISWA PENGGUNA GADGET  
DI STIKes BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas  
dan Memenuhi Syarat-Syarat Mencapai Jenjang Pendidikan  
Diploma III Refraksi Optisi**

**Siti Zahara Rapida  
40118015**



**PROGRAM STUDI DIII REFRAKSI OPTISI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
2021**

## ABSTRAK

**Latar belakang:** *Digital Vision Syndrome* (DVS) merupakan kumpulan gejala yang terjadi akibat terlalu lama bekerja dengan komputer, termasuk laptop, desktop, tablet dan perangkat *display* lainnya (seperti *smartphone* dan perangkat membaca elektronik lainnya). Bekerja selama 2-3 jam secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya DVS. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh penerapan metode 20-20-20 terhadap *Digital Vision Syndrome* pada mahasiswa pengguna gadget di STIKes BTH Tasikmalaya.

**Metode Penelitian:** Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer dijelaskan sebagai data diperoleh dari responden melalui kuesioner secara ditujukan langsung pada mahasiswa STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya yang sering menggunakan gadget.

**Hasil Penelitian:** Bahwa dari 34 responden yang mengalami keluhan DVS sebelum menerapkan metode 20-20-20 sebanyak 27 responden (79,4%) dan yang tidak mengalami keluhan DVS sebelum menerapkan metode 20-20-20 sebanyak 7 responden (20,6%). Sedangkan yang tidak mengalami keluhan DVS setelah menerapkan metode 20-20-20 sebanyak 16 responden (47,1%) dan yang tidak mengalami keluhan DVS sesudah menerapkan metode 20-20-20 sebanyak 18 responden (52,9%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan keluhan DVS sesudah dan sebelum penerapan 20-20-20 terdapat nilai *Asymp Sig (2 tailed)* 0,005, karena nilai  $0,005 < 0,05$  maka hipotesis pada penelitian ini di terima ada pengaruh yang signifikan dari intervensi metode 20-20-20 terhadap kejadian *Digital Vision Syndrome* pada mahasiswa pengguna gadget di STIKes BTH Tasikmalaya.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan dari intervensi metode 20-20-20 terhadap kejadian *Digital Vision Syndrome* pada mahasiswa pengguna gadget di STIKes BTH Tasikmalaya, oleh karena itu di sarankan untuk mengistirahatkan mata secara kontinu dan teratur karena sangat besar pengaruhnya dalam mengatasi *Digital Vision Syndrome*.

**Kata kunci:** Metode 20-20-20, *Digital Vision Syndrome*.

## **ABSTRACT**

**Background:** *Digital Vision Syndrome (DVS) is a collection of symptoms that occur due to working too long with computers, including laptops, desktops, tablets and other display devices (such as smartphones and other electronic reading devices). Working for 2-3 hours continuously can increase the risk of developing DVS. This study intends to determine the effect of applying the 20-20-20 method on Digital Vision Syndrome to student gadget users at STIKes BTH Tasikmalaya.*

**Research Methods:** *The research method used is quantitative analytic method with a cross sectional design. This study uses primary data described as data obtained from respondents through questionnaires aimed directly at STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya students who often using gadgets*

**Research Results:** *That of 34 respondents who experienced DVS complaints before applying the 20-20-20 method as many as 27 respondents (79.4%) and who did not experience DVS complaints before applying the 20-20-20 method as many as 7 respondents (20.6%). Meanwhile, 16 respondents (47.1%) did not experience DVS complaints after applying the 20-20-20 method and 18 respondents (52.9%). The results of statistical analysis using the Wilcoxon test found that DVS complaints after and before the application of 20-20-20 had an Asymp Sig value (2 tiles) of 0.005, because the value of  $0.005 < 0.05$ , the hypothesis in this study was accepted that there was a significant effect of the intervention method 20-20-20 on the incidence of Digital Vision Syndrome in student gadget users at STIKes BTH Tasikmalaya.*

**Conclusion:** *There is a significant effect of the intervention of the 20-20-20 method on the incidence of Digital Vision Syndrome in student gadget users at STIKes BTH Tasikmalaya, therefore it is recommended to rest the eyes continuously and regularly because it has a very large effect in overcoming Digital Vision Syndrome.*

**Keywords:** *Method 20-20-20, Digital Vision Syndrome.*